1995

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ

♈

МАРТ

☉		☾	
восход	6.23	восход	2.50
заход	18.51	заход	11.05
долгота дня	12.28	IV фаза луны	

ПЯТНИЦА

24

24 лунный день



сезонная активность органов
с 31 января по 12 апреля —
активность печени (желчного пузыря)

Худоба — это проблема

Довольно часто встречаются люди, имеющие недостаточный вес и страстно желающие поправиться. В поисках выхода из этого положения необходимо прежде всего разобраться в причинах худобы.

Чаще всего она бывает генетического происхождения, иногда может быть следствием неправильного питания в детстве и сохраняется в зрелом возрасте, несмотря на нормализацию питания. Кроме того, недостаточность веса может быть вызвана недоеданием, отклонениями в состоянии здоровья — нарушениями пищеварения, эндокринными заболеваниями и т. п. Недостаточность веса не всегда бывает связана с уменьшением жировой массы. Она может быть обусловлена уменьшением объема жидкости (обезвоживанием), мышечных тканей (белково-калорийная недостаточность питания). Чаще же всего причина кроется в серьезных нарушениях качественной сбалансированности питания.

Режим питания тех, кто хочет поправиться, должен быть направлен исключительно на увеличение мышечной массы, а не на рост жировых запасов. Это можно сделать, дополнительно потребляя белки животного происхождения, биологическая ценность которых выше, чем растительных, т. е. блюда из мяса и рыбы (поджаренных без жира либо приготовленных в духовке; однако при этом нельзя уменьшать ниже необходимого и дозу жиров и углеводов).

Увеличить массу тела, сделать его линии более округлыми и мягкими можно и с помощью физических упражнений, преимущественно направленных на увеличение мышечной массы.

Иванова О. А. Формула красоты.